

Mit Nüssen schlank bleiben

Datum: 13.09.2022

Original Titel:

Inverse association of long-term nut consumption with weight gain and risk of overweight/obesity: a systematic review

MedWiss - Die Ergebnisse der vorliegenden Studie zeigten, dass sich Nüsse in der Kost günstig auf das Gewicht von Personen auswirken. Wer viel Nüsse aß, nahm weniger stark zu und hatte ein vermindertes Risiko dafür, übergewichtig zu werden.

Nüsse haben viel Fett und einen hohen Kaloriengehalt. Dennoch sind sie keine Dickmacher. Die Forschung zeigt, dass der Mensch Nüsse nicht vollständig verwerten kann und somit ein gewisser Teil der Kalorien ungenutzt ausgeschieden wird. Wer Nüsse nascht, nimmt außerdem zahlreiche Proteine zu sich, die satt machen und satt halten.

Analyse der Auswirkungen von langjährigem Nussverzehr auf das Gewicht von Personen

Wissenschaftler aus dem Iran untersuchten nun in ihrer Studie, wie sich langjähriger Nussverzehr auf das Gewicht von Personen auswirkt. Die Forscher suchten nach Studien, bei denen der Zusammenhang zwischen dem Verzehr von Nüssen (Nussverzehr gesamt oder Verzehr einer bestimmten Nussorte) und der Veränderung des Körpergewichts, des *Body Mass Index* (kurz BMI, Maßzahl zur Bewertung des Körpergewichts einer Person in Relation zu seiner Körpergröße) oder des Taillenumfangs untersucht wurde. Auch schauten sie sich an, wie es bei Nussliebhabern um das Risiko dafür bestellt war, übergewichtig zu werden.

Nüsse wirken sich günstig auf die Entwicklung vom Gewicht aus

Nach ausführlicher Recherche standen den Wissenschaftlern 6 Studien zur Auswertung zur Verfügung. 4 dieser 6 Studien zeigen, dass Personen, die Nüsse aßen (typischerweise zwischen ≥ 1 und 2 Portionen pro Woche), weniger stark zunahmen und ein niedrigeres Risiko dafür hatten, übergewichtig zu werden. Eine weitere Studie zeigte, dass sich der Verzehr von Nüssen günstig auf den Taillenumfang auswirkte. Der Taillenumfang ist ein Indikator für das Bauchfett.

Schlussfolgernd passen die Ergebnisse dieser aktuellen Analyse gut zu den Ergebnissen vergangener Studien, die zeigen, dass Nüsse keine Dickmacher sind. Nussliebhaber nahmen weniger stark zu und hatten ein verringertes Risiko dafür, übergewichtig zu werden. Da Nüsse zudem reich an wertvollen Inhaltsstoffen sind, kann empfohlen werden, Nüsse in den Speiseplan zu integrieren.

Referenzen:

Eslami O, Shidfar F, Dehnad A. Inverse association of long-term nut consumption with weight gain and risk of overweight/obesity: a systematic review. *Nutr Res.* 2019 Apr 11;68:1-8. doi: 10.1016/j.nutres.2019.04.001. [Epub ahead of print]